



## Tarte au chou et aux poireaux

### Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 1 chou vert frisé
- 3 gros poireaux
- 2-3 gousses d'ail
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 100 g de lardons
- 100 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 5 clous de girofle
- 5 baies de genévrier
- Sel et poivre

Coupez le chou en 2 après avoir enlevé les feuilles flétries. Ôtez le trognon et coupez le chou en fines lanières. Lavez les poireaux et les trancher. Épluchez et hachez l'ail.

Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Dès qu'elle boue, ajoutez le chou et le laisser blanchir 5 à 10 mn. Égouttez bien.

Préchauffez le four à 220°C et précuire la pâte piquée à la fourchette pendant 10 à 15 mn.

Faites revenir les lardons. Ajoutez l'ail et les poireaux tranchés et faites dorez pendant quelques minutes sur feu vif. Ajoutez le chou, les clous de girofle et les baies de genévrier que vous faites revenir quelques minutes à feu vif. Laissez cuire à découvert une bonne trentaine de minutes à feu doux ou jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Salez et poivrer. Laissez refroidir le mélange. Ajoutez la crème, les œufs battus et le râpé.

Versez le mélange dans la pâte et cuire au four 50 mn à 200°C.

<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-30061053.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

# Les brèves du Jardin

Année 2018 - semaine 3

Mardi 16 janvier


## C'est l'hiver!

C'est l'hiver, **nous faisons le tri des légumes** qui sont au frigo (courges, légumes racines, etc...), nous trions aussi les haricots secs, dégermons les pommes de terre. **Nous entretenons le site** : en taillant les haies, en enlevant les ronces, en refaisant les fossés, en bouchant les ornières, etc ; et **nous aménageons**, en bornant le plein champs, en réparant les portes de tunnels et en montant des petits tunnels à plantes aromatiques... **Nous en profitons aussi pour passer du temps avec les jardiniers-es**, en échange, en accompagnement, en formation, en mise en situation... **Nous travaillons aussi à rafraîchir et à améliorer nos documents** d'accompagnement des jardiniers-es !

Pages suivantes : les jardiniers-es vous racontent le **GEAS** et l'**Atelier Nutrition** pour les paniers Coup de Pouce...

**Isabelle** (adhérente) a animé **lundi un premier atelier**, les jardiniers-es vous raconterons la semaine prochaine.

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Bleue de Hongrie	kg	0.7	0.8
Carotte	kg	0.5	0.5
Chou frisé	kg	1	1.4
Épinard	kg	0	0.5
Navet	kg	0.25	0.3
Poireau	kg	0.7	0.9
Prix panier		9 euros	12.80 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Nutrition

Alain, Ani, Audrey, Djamilia, Gary, Najabat et Yahya racontent :

*"On a vu les familles des aliments, on les a classés dans le budget du moins cher au plus cher. Et on a vu comment gérer l'équilibre alimentaire et l'équilibre budgétaire. Pour les végétariens, on équilibre entre les légumes, les légumineuses, les produits laitiers et les céréales. On augmente l'apport de protéines végétales.*

*On a vu la pyramide des aliments et comment préparer chaque aliment correctement, trouver le meilleur mode de préparation...*

*C'était vraiment bien hier, on a parlé de la pyramide et de la nutrition, des valeurs nutritionnelles des féculents et des produits laitiers etc... C'était intéressant de parler de protéine et pas uniquement des protéines dans la*

*viande. Et comment manger des légumes, des céréales et des féculents et avoir les protéines qu'il faut, même sans viande et c'est moins cher.*

*C'est bien animé, il y avait beaucoup d'échantillons de produits, il fallait retrouver ce que c'était (les graines de bulgur par exemple).*

*On a vu les différents groupes d'aliments et ça c'était intéressant. J'ai bien aimé avoir des sachets dont il fallait retrouver le nom (maïs, bulgur, lentilles...). On a vu ce qu'on devait manger en protéine par jour. On a vu les groupes des protides et comment un végétarien peut manger.*

*J'ai apprécié le fait d'apprendre de quelle manière on peut se nourrir à partir de céréales et de légumes secs pour obtenir les mêmes bénéfices que la viande. C'était super intéressant.*

*On a repris le triangle des aliments. Le truc, c'est le budget. Ce qui est intéressant, c'est de voir les*

*prix des viandes, les viandes blanches sont moins chères, mais il y a moins de fer. Ce qui m'a intéressé c'est le 2/3, 1/3 : 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses en association et il y a beaucoup de variétés. On a appris que les lentilles corails étaient utilisées en sauce par les indiens, elles ont une autre consistance que les autres lentilles. Côté budget, on a comparé la viande, le poisson, les oeufs et j'ai appris que les oeufs bleu-blanc-cœur étaient plus intéressants car les poules sont nourries à la luzerne et au colza et ça c'est bien.*

*Elle nous a montré ce qu'on doit manger, calorie, protéine, pas trop de viande qui reste dans le corps et manger des lentilles, maïs, des féculents, les semoules avec 4 variétés différentes. Chaque céréale a son intérêt. J'ai découvert des céréales que je ne connaissais pas. Elle nous a montré des épices comme le gingembre, les différents poivres, c'est bon pour la santé. Elle nous expliquera cela dans la prochaine séance."*

## Recette supplémentaire

### Soupe de l'hiver : navet et courge

**Pour 4 personnes :**

- 500 g de navets
- 500 g de courge
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 600 ml eau
- poivre

Faites cuire vos dés de légumes dans une casserole avec l'eau et le cube de bouillon durant 20 mn. Mixez le tout en fin de cuisson.

<http://www.mespetitsdelices.com/soupe-de-lhiver-navet-et-courge-musquee/>

## GEAS - Episode 7

Alain, Audrey, Cédric et Najabat racontent :

*"Le thème : recevoir une critique. Quand tu reçois une critique soit tu te mets en retrait soit tu attaques. Cela dépend de la personne qui nous l'envoie, la façon dont c'est dit et de notre humeur.*

*Quand tu fais une critique, tu vois bien si la personne est bien ou pas.*

*On a fait des mises en situation avec une personne qui faisait une critique un peu vague et la personne en face demande des précisions.*

*Le but est de nous faire comprendre que quand on reçoit une critique, il faut la comprendre et demander à ce qu'elle soit plus précise pour faciliter l'échange au lieu d'arriver directement dans le conflit.*

*Je trouve que les séances sont courtes pour revoir la séance d'avant et faire la séance... Pour moi c'est court, on n'a pas assez de temps pour faire des mises en situation..."*